
5 PASOS PARA REDUCIR EL ESTRéS Y LA ANSIEDAD
Carlos Schäfer Ramos
2017

5 PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Carlos Schäfer Ramos

INFORMACIÓN Y DERECHOS

Esta es una guía práctica que se distribuye a modo de información, no corresponde a un consejo profesional o médico ni indicación terapéutica, cualquier decisión que el usuario tome es de su propia responsabilidad sin ningún tipo de participación del autor.

5 PASOS PRÁCTICOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Nosotros los humano somos esencialmente seres emocionales. Las emociones corresponden a una respuesta evolutiva física y mental a los estímulos que percibimos desde el mundo que nos rodea. Cuando enfrentamos un peligro se dispara una alarma en nuestro sistema límbico constituido por los núcleos hipotalámicos, la hipófisis y las amígdalas cerebrales. El objetivo de ese sistema siempre es preservar nuestra existencia.

Por ejemplo si usted va conduciendo por la carretera y de pronto ve que adelante en el camino, un vehículo en sentido contrario pierde el control y se pasa a su pista, sin siquiera pensarlo usted efectúa movimientos rápidos con su vehículo para evitar el inminente accidente. En el momento que usted percibe el peligro el hipotálamo genera una orden para que la hipófisis secrete Adenocorticotropina (ADCT), que es una hormona que invade rápidamente el torrente sanguíneo. Cuando las Suprarrenales, glánduas ubicadas en la parte superior de los riñones, perciben la presencia de esta hormona, inmediatamente se ponen a trabajar y liberan cortisol, adrenalina y norepinefrina que invaden todo el organismo en fracciones de segundos. Este es el mecanismo del estrés y se activa cuando sentimos miedo o percibimos un peligro inminente para nuestra integridad personal.

La finalidad de este coctail hormonal es la de preparar el cuerpo para enfrentar el peligro ya sea luchando o huyendo, según sea ese peligro. Bajo la influencia de estas hormonas, se activa el sistema nervioso autónomo simpático y los cambios físico más importantes que se producen son los siguientes:

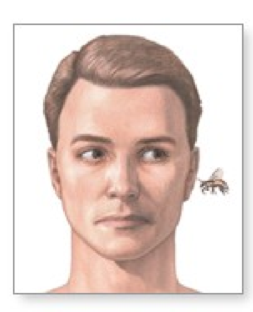
- Dilatación de Pupilas
- Inhibe Salivación
- Relaja los Bronquios
- Acelera el Corazón
- Inhibe Digestión
- Estimula liberación de Glucosa
- Liberación de Adrenalina
- Inhibe sistema inmune

Este mecanismo siempre ha estado presente en nuestro organismo. Este sistema fue muy útil al hombre que vivía en las cavernas para enfrentar los ataques del tigre dientes de sable o en el momento en que tenía que casar al mamut para poder alimentarse. Es lo que ha permitido, entre otras cosas, la preservación de la especie humana hasta el día de hoy. El mismo mecanismo es muy útil para que enfrentemos los peligros que existen en nuestra vida moderna, como el ejemplo dado más arriba al manejar en la carretera.
Sin embargo, debemos considerar que nuestro sistema límbico no interpreta las causas del peligro ni tampoco razona si el peligro es verdadero o no. Simplemente percibe peligro cuando nuestro cerebro capta una señal de amenaza y desencadena todo el mecanismo que permite preparar nuestro cuerpo para luchar o huir. Ahora bien, esa amenaza puede ser real, mental o imaginaria. Por ejemplo, si han cambiado la gerencia de nuestra empresa y por alguna razón se instala la creencia que el nuevo jefe viene con instrucciones de hacer modificaciones en la planilla de contratados, podemos pensar que nuestro cargo está en peligro y quedar

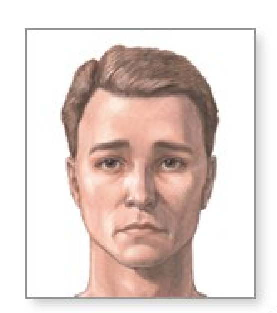
cesantes o sin trabajo, con todo el nerviosismo y consecuencias anímicas que ello significa.

DOS TIPOS DE ESTRÉS

El estrés siempre se presentará frente a una causa estresante. La ansiedad es el estrés que continúa una vez que el factor estresante ha desaparecido.



La causa del estrés es la presencia de un "factor estresante"



La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desparecido

A.D.A.M.

Como puedes ver el estrés es un sentimiento normal que siempre se va a presentar frente a las situaciones cotidianas o extraordinarias de nuestra experiencia vital. En este punto conviene distinguir dos tipos de estrés:

1. **Estrés agudo:** Es un estrés que dura muy poco tiempo como por ejemplo al enfrentar el peligro en la carretera, frenas y maniobras para evitar el peligro, luego te detienes y al cabo de un tiempo relativamente corto tu organismo vuelve a la normalidad y puedes continuar con tu viaje. El estrés agudo también se presenta cuando haces

algo nuevo o emocionante como lanzarte en parapente o participas en una competencia conduciendo un auto de carreras.

2. **Estrés Crónico:** Este tipo de estrés perdura por un largo tiempo, hablamos de semanas o incluso hasta meses. Este tipo de estrés se puede presentar por un repentino despido en el trabajo, la jubilación, divorcio, problemas de dinero, tener una enfermedad grave, problemas en el trabajo, problemas en la casa, etc.

En la vida actual, en que estamos sometidos a tantos estímulos y tenemos tantos desafíos que enfrentar, podemos perder de vista la diferencia entre estos dos tipos de estrés y nos acostumbremos a sus efectos sin darnos cuentas de qué tan estresado está nuestro organismo. Sin embargo, al perdurar por mucho tiempo el estrés crónico, invariablemente va a producir efectos adversos en nuestra salud. Entre estos efectos pueden presentarse:

- Problemas digestivos: Diarreas o estreñimiento
- Colon irritable
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol o drogas para relajarse

- Pérdida o aumento de peso

Si usted presenta algunos de estos síntomas durante un tiempo prolongado, probablemente esté sufriendo los efectos del estrés crónico y la ansiedad.

¿Qué se puede hacer para evitar los efectos adversos del estrés crónico y la ansiedad?

Aquí te propongo cinco pasos que puedes seguir para ayudarte a identificar qué tipo de estrés es el que te está afectando y minimizar las molestias causadas por estrés o ansiedad descontrolada.

En este punto es muy importante que prestes atención a los síntomas y efectos, si estos son muy fuertes y te sumen en una condición muy profunda, conviene que tomes contacto con un profesional de la salud competente, dado que podrías necesitar ayuda profesional.

No obstante lo anterior, la mayoría de las situaciones estresantes es posible enfrentarla exitosamente con estos cinco pasos que detallo a continuación.

CINCO PASOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Toda persona experimenta estrés agudo en más de algún momento a lo largo de su vida. Para evitar que este estrés agudo se convierta en crónico, aumentando los

niveles de ansiedad y provocando riesgos para la salud, sugiero los siguientes pasos:

1. RECONOCER LO QUE PASA Y ACEPTARLO

Cuando estés viviendo una situación estresante y sientas que ya no puedas más, lo primero que tienes que hacer es calmarte. Tu cuerpo está respondiendo a algún tipo de amenaza ya sea real o imaginaria. En este punto revisa qué puede ser, identifica la emoción que está gestándose: es miedo?, es angustia?, decepción?, rabia? o alguna otra?.
Identifica qué parte de tu cuerpo se ve afectada. Si es angustia puede ser que sientas una presión en el centro del pecho y te cueste respirar. Tal vez la sensación sea un fuerte dolor de cabeza o molestias estomacales. Una vez localizado respira hacia esa parte del cuerpo afectada. Siente que al inspirar como que el aire entra por esa zona afectada en tu cuerpo. Al exhalar mentaliza que el aire salga desde esa misma zona. A menudo este ejercicio permite disminuir la sensación en un buen porcentaje produciendote una sensación menos incómoda y más manejable. Mantente respirando sobre esa zona afectada y simplemente acepta que estás en un estado excepcional. Por sobretodo emite pensamientos que señalen que es algo pasajero y que pronto se irá. Presta atención a la emoción que aflora. Identifica de donde proviene esa emoción que nace.

¿Se trata de algo que te dijeron? Si es así qué te dijeron. Qué sientes que es lo que más te afecta de lo que te dijeron.

Tal ves se trate de la relación con tu pareja o con otra persona
¿Sientes que pierdes a alguien muy preciado para ti?
¿Qué sensación te provoca? ¿Sentimiento de abandono? ¿Sensación de pérdida? Identifica la emoción detrás de lo que te pasa.

2. ENFRENTAR EL MIEDO

La mayoría de las veces la emoción que está oculta detrás de un evento estresante es el miedo. El miedo surge cuando tenemos incertidumbre de lo que puede venir o pueda surgir delante de nosotros.
A veces el miedo surge cuando creemos no ser capaces de enfrentar una situación futura.
Como el miedo es una sensación desagradable y a veces puede ser tan fuerte que nos paralice, muchas veces lo ocultamos. Lo evitamos.
Al evitarlo le conferimos más poder a ese fantasma que osa rondarnos especialmente cuando tratamos de ignorarlo y no nos deja dormir por la noche o provoca pensamientos desalentadores.
A veces nos pasamos verdaderas películas de terror frente a nuestros mayores miedos.
Si reconocemos que nuestro estrés proviene del miedo a que suceda o no suceda algo, lo mejor es pararse firme y hacerle frente a ese miedo.

Una técnica que ayuda mucho es pensar qué es lo “peor peor” que puede pasara si ocurriera eso que nos da tanto miedo.
Cuando a ese miedo le damos un factor de realidad, casi invariablemente descubrimos que lo “peor peor” que puede pasar, en realidad no es tan peor y es más, probablemente siempre podremos hacerle frente a cualquier cosa que suceda o se produzca.
Tan solo de efectuar este ejercicio de enfrentar tus peores miedos, baja inmediatamente la ansiedad y entras rápidamente en control.

3. LA RESPIRACIÓN ES CLAVE

Los patrones de respiración son fundamentales en función de las emociones que sentimos. Por ejemplo cuando tenemos miedo o pánico, la respiración se torna muy corta y agitada inspirando pequeñas bocanadas, generalmente por la boca inspirando y botando el aire en una frecuencia rápida que impide que nos oxigenemos bien.
En general nosotros no respiramos muy bien que digamos. Salvo las personas que han asistido a entrenamientos especializados, en general no respiramos muy bien. Menos aún cuando nos enfrentamos a una situación estresante.
Una forma de salir rápidamente de una emoción desagradable, entre las cuales se cuentan las provocadas por estrés y ansiedad, es la respiración 4x4.
Consiste en inspirar y exhalar por la nariz en cuatro tiempos. La misma cantidad de tiempo que se emplea para inspirar (contando mentalmente hasta 4 tiempos) es

la que se emplea en exhalar (También contando mentalmente hasta 4 tiempos).

Esto hará que pronto neutralices toda sensación y logres regular cualquier emoción en pocos minutos.

EJERCICIOS DE TAPPING

Una de las técnicas favoritas mías es efectuar el tapping en ciertas partes claves del cuerpo.
Todo está regido por la energía. En realidad todo es energía. Nosotros somos energía, nuestros pensamiento y nuestras emociones son energía. Cuando experimentamos una emoción no deseada es porque el flujo de energía en nuestro cuerpo, que debiera estar siempre en movimiento, se estanca. Una técnica muy efectiva para volver a movilizar esa energía entrampada es usar tapping, pequeños golpecitos con la yema de los dedos, en puntos de acupuntura que son verdaderos meridianos energéticos en nuestro cuerpo.

Esta técnica ha demostrado ser muy eficiente cuando la empleamos en combinación con ciertos patrones que enseño en mis talleres y en las sesiones de coaching emocional.

La enseñanza de la forma completa de aplicación del Tapping Emocional está más allá de los objetivos de este e-book, sin embargo, puedes usar la secuencia básica que te permitirá regular cualquier emoción que puedas estás sintiendo en algún momento, especialmente frente

a alguna situación de estrés que sientas se escapa de tu control.

En esencia son 8 puntos que enseño como lo básico para afrontar situaciones y conseguir disminuir la emoción que quieras manejar. Los ocho puntos son:

1) Punta de la ceja
2) Rabillo del ojo
3) Debajo del ojo
4) Debajo de la nariz
5) Debajo de la boca
6) Punta de la clavícula
7) Debajo del brazo
8) Punta de clavícula (Este punto se repite para cerrar el ciclo)

Revisa en este enlace, una explicación detallada de cuáles son los 8 puntos que yo enseño y como aplicarlo para enfrentar una situación que sientas difícil de abordar.

Si deseas conocer más sobre esta técnica y como poder liberar traumas, manejar miedos profundos, así como resolver crisis de pánico o ataques de ansiedad, puedes contactarme en mi sitio web www.imanesquesanan.cl o encontrame en Facebook en @carlos.schafer.ramos

4. ACTIVIDAD FISICA

Siempre recomiendo practicar mucha actividad física. Practicar deporte permite liberar suficientes endorfinas para producirnos un estado de felicidad y agrado. Las

endorfinas, conocida también como las hormonas de la felicidad, son un neuropéptido (Pequeña cadena protéica), que se genera en la hipófisis y se distribuyen a través de la médula espinal y el torrente sanguíneo invadiendo todo nuestro organismo.

Estos químicos naturales producen una fuerte analgesia, estimulan los centros de placer del cerebro creando situaciones satisfactorias que contribuyen a eliminar el malestar y disminuir las sensaciones dolorosas. Cuando sentimos dolor las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

Existen muchas formas de generar las endorfinas, una de ellas es haciendo actividad física como correr o practicar algún deporte.

En particular a mi me gusta practicar yoga, porque para mi es la actividad física que, a través de sus posturas y los ejercicios de respiración y meditación, permite integrar armónicamente el cuerpo, la mente y el espíritu.

No obstante, tu puedes practicar cualquier otro deporte que sea de tu preferencia. Al efectuar una actividad de tu agrado, más se potencia la liberación de endorfinas, consiguiendo los efectos benéficos de su influencia en nuestro organismo.

A continuación enumero una serie de beneficios que se obtienen de las endorfinas:

- Promueven la calma
- Reducen el dolor físico
- Crean sensación de bienestar
- Propician el buen humor
- Retrasan el proceso de envejecimiento natural del organismo
- Reducen la presión arterial

- Activan y potencian el sistema inmune
- Contrarrestan los niveles de adrenalina que se genera con los estados de ansiedad y estrés

Al practicar regularmente estos cinco pasos que recomiendo, serás capaz de manejar la mayoría de las situaciones estresante y poder enfrentar los cuadros de ansiedad típicos cuando tenemos algún desafío importante en nuestra vida.

Si deseas profundizar en estos temas y obtener otras técnicas que pueden ayudarte en la regulación de tus emociones, puedes visitar mi Faxebook @carlosschafer.ramos o revisar el Blog de mi página www.imanesquesanan.cl

Carlos Schäfer Ramos

De profesión ingeniero civil, por opción terapeuta en Biomagnetismo Médico y mentor en coaching emocional. Como ingeniero ha trabajado en diferentes empresas de las áreas de minería, manufactura y servicios, liderando diferentes equipos de trabajo tanto en producción como en el área de ventas y administración.
Desde el año 2007 es terapeuta en Biomagnetismo Médico, recibiendo instrucción directa del Dr. Isaac Goiz Durán, Médico Mexicano descubridor y desarrollador de la técnica que usa imanes de potencia mediana para ayudar a sanar a las personas. Durante muchos años complementa su profesión de ingeniero con la terapia

hasta que en el año 2012, decide independizarse y dedicarse exclusivamente como terapeuta.
Desde los inicios de su trabajo terapéutico en el año 2007, se dio cuenta que los temas emocionales son la causa principal de la incidencia de las enfermedades, por lo que buscó formas de aprender a tratar las emociones, adentrándose en las técnicas del EFT y PNL, logrando desarrollar una terapia complementaria en ayuda de las personas con problemas emocionales. Es así como ahora además de Terapeuta realiza Mentoring en Regulación Emocional, acompañando a las personas en el camino del reconocimiento y entrenamiento hacia la liberación emocional.
Es relator en técnicas de mitigación del estrés, regulación emocional, formación de equipos de trabajo, liderazgo, procesoso de cambio y desarrollo personal.

Unirse en las redes sociales:

@carlos.schafer.ramos

@CarlosSchafer

Schafer.carlos

schafer@ImanesQueSanan.cl

www.ImanesQueSanan.cl